



**Περιεχόμενα:**

- **Χαιρετισμός Συντονιστικής Ομάδας Ελληνικού Δικτύου EFT**
- **Τα νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT**
- **Εκπαίδευση Θεραπευτών στην Ελλάδα**
- **Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό**
- **Η εργαλειοθήκη του θεραπευτή:**  
Αναπαραστάσεις: «Όχι δεν θα το κάνουμε!!» της Sandra Taylor, Ph.D., MBACP (Accred) EFT Therapist, Supervisor & Trainer - ICEEFT Community News Issue 51
- **Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT**

## Χαιρετισμός της Συντονιστικής Ομάδας του Ελληνικού Δικτύου EFT

Με χαρά επικοινωνούμε και πάλι μαζί σας, θέλοντας να μοιραστούμε όσα έγιναν το τελευταίο διάστημα και όσα προγραμματίζονται να γίνουν. Σε αυτό το τεύχος, εκτός από τις δραστηριότητες του Ελληνικού Δικτύου EFT στην Ελλάδα και το εξωτερικό, υπάρχουν σημαντικές πληροφορίες σχετικές με το Summit αλλά και εξελίξεις στην ICEEFT σχετικά με τον τρόπο πιστοποίησης στο EFIT και EFFT.

Επίσης στην εργαλειοθήκη του θεραπευτή θα βρείτε το άρθρο: Αναπαραστάσεις: «Όχι δεν θα το κάνουμε».

Μια καινούργια χρονιά ξεκίνησε και αυτό που σκεφτόμαστε παρακολουθώντας τα τραγικά παγκόσμια γεγονότα είναι ότι αυτό που μπορούμε να προσπαθούμε είναι να σεβόμαστε τη ζωή σε κάθε της εκφάνση και να αντιστεκόμαστε στην αδιαφορία, την παραίτηση και τα αρνητικά της εποχής μας.

Ευχόμαστε να έχουμε μια Καλή Χρονιά, να αγαπάμε, να χαιρόμαστε, να μοιραζόμαστε, να μαθαίνουμε, να τολμάμε νέες δημιουργικές διεργασίες.

Εκ μέρους της Συντονιστικής Ομάδας  
Κυριακή Πολυχρόνη - Θεραπεύτρια/Επόπτρια & Εκπαιδεύτρια  
Ιωάννα Κουκού, Αλεξάνδρα Δημητριάδου - EFT Θεραπεύτριες & Επόπτριες  
Αναστασία Βλαχογεωργάκη, Ιωάννα Κυρίτση - EFT Θεραπεύτριες & Εκπαιδευόμενες Επόπτριες  
Ψυχοθεραπευτές: Παναγιώτα Παυλοπούλου,  
Αφροδίτη Ραλλάτου, Νίκος Σπηλιόπουλος

## Τα Νέα του Ελληνικού Δικτύου EFT

### ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

#### **EFT World Summit '24** **"Maintaining Hope in a World of Uncertainty** **The art and science of EFT"**

Είναι μεγάλη η ανταπόκριση των θεραπευτών του Ελληνικού Δικτύου και συνεχίζονται οι εγγραφές στο EFT Summit 2024, ενώ 15 άτομα έχουν εξασφαλίσει τη συμμετοχή τους με ειδική τιμή. Χαιρόμαστε πολύ που θα έχουμε τη δυνατότητα να μοιραστούμε αυτή την εμπειρία με περισσότερους συναδέλφους από την Ελλάδα και την Ευρώπη και αναμένουμε με ανυπομονησία το αναλυτικό πρόγραμμα.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε συνεντεύξεις και ομιλίες από κεντρικούς ομιλητές του Συνεδρίου κάνοντας κλικ παρακάτω στο όνομα του κάθε εισηγητή.

[Sue Johnson](#)  
[Emily Nagoski](#)

[Frans de Waal](#)  
[Dr. Mark Solms](#)



**Sue Johnson**  
Founder EFT  
Canada



**Frans de Waal**  
Primatologist  
the Netherlands



**Mark Solms**  
Neuropsychanalyst  
South Africa



**Siebrecht Vanhooren**  
Existential Psychologist  
Belgium



**Emily Nagoski**  
Psychologist and  
sexologist  
USA

[Περισσότερες πληροφορίες EFT World Summit 2024](#)

### **Νέα Σελίδα Facebook**



Αλλάζουμε σελίδα FACEBOOK - ακολουθήστε το EFT Greek Network-Ελληνικό Δίκτυο EFT ώστε να παραμείνουμε συνδεδεμένοι, να μοιραζόμαστε κείμενα που μας διακινούν, ιδέες και προτάσεις για ένα δυναμικό δίκτυο θεραπευτών στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία – EFT!

## Νέος Κύκλος «Κράτα Με Σφιχτά®» Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης Σχέσεων Ζευγαριών

**Νέος Online Κύκλος - Φεβρουάριος 2024**  
Οι εγγραφές ξεκίνησαν!

«Κράτα Με Σφιχτά»  
Hold Me Tight®

Βιωματικό Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης Ζευγαριών

1<sup>ο</sup> μέρος: Σαββατοκύριακο 3-4 Φεβρουαρίου, 10-2μμ  
2<sup>ο</sup> μέρος: Σαββατοκύριακο 17-18 Φεβρουαρίου, 10-2μμ

Το πρόγραμμα «Κράτα με Σφιχτά» είναι ένα εκπαιδευτικό βιωματικό εργαστήριο όπου θα έχετε την ευκαιρία να μάθετε για την νέα επιστήμη της αγάπης και να αποκτήσετε νέους τρόπους επικοινωνίας και κατανόησης για μια ουσιαστική σύνδεση με τον/την σύντροφό σας. Στο EFT, βοηθάμε τα ζευγάρια να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν μαζί τα συναισθηματά τους, να προσεγγίζουν ο ένας τον άλλο και να ανταποκρίνονται με πιο αγαπητικούς και θετικούς τρόπους.

«Δημιουργώντας σύνδεση – EFT»  
Πληροφορίες – Εγγραφές:  
[www.holdmetight.gr](http://www.holdmetight.gr), [info@holdmetight.gr](mailto:info@holdmetight.gr)  
T: 210-6898031

Με ιδιαίτερη χαρά σας ανακοινώνουμε την έναρξη του εκπαιδευτικού προγράμματος ενδυνάμωσης ζευγαριών Hold me Tight®/ Κράτα με Σφιχτά για την χρονιά 2024 με εκπαιδευτές τους Νίκο Σπηλιόπουλο και Αλεξάνδρα Δημητριάδου.

Θα υλοποιηθεί διαδικτυακά μέσω Zoom σε δυο διήμερα, **3-4 και 17-18 Φεβρουαρίου**, Σάββατο & Κυριακή, ένα τετράωρο το πρωί κάθε ημέρας.

### Πληροφορίες- Εγγραφές:

 [www.holdmetight.gr](http://www.holdmetight.gr)

 [info@holdmetight.gr](mailto:info@holdmetight.gr)

**ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ**

### Συναρπαστικά νέα για εκπαίδευση και πιστοποίηση στο EFT



Το Διοικητικό Συμβούλιο του ICEEFT ανακοίνωσε σημαντικές αλλαγές στην εκπαίδευση και πιστοποίηση του EFT. Ξεκινώντας από τον Ιανουάριο του 2024, εκτός από τη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία Ζεύγους (EFCT), θα υπάρχουν άλλα δύο μονοπάτια εκπαίδευσης και πιστοποίησης στο EFT: στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Ατομική Θεραπεία (EFIT) και στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Οικογενειακή Θεραπεία (EFFT).

Αυτό σηματοδοτεί μια νέα εποχή στην ανάπτυξη του EFT επισημαίνοντας την αποτελεσματικότητά του όχι μόνο στη θεραπεία ζευγαριών, αλλά και σε ατομικά και οικογενειακά πλαίσια. Ο ICEEFT αναγνωρίζει τις ανάγκες των θεραπευτών και των ανθρώπων παγκοσμίως και αυτές οι προσθήκες αντικατοπτρίζουν την αφοσίωσή του στην κάλυψη αυτών των αναγκών.

Τα νέα προγράμματα εκπαίδευσης έχουν σχεδιαστεί για να εξοπλίσουν τους θεραπευτές με τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για να ανταποκριθούν σε αυτούς τους νέους τομείς εξειδίκευσης. Στόχος είναι να διασφαλισθεί ότι τα μέλη του Δικτύου παγκοσμίως είναι καλά προετοιμασμένα για να προσφέρουν το υψηλότερο επίπεδο θεραπείας με αυτές τις μεθόδους. Αναλυτικές λεπτομέρειες σχετικά με όλες τις απαιτήσεις για τις νέες επιλογές πιστοποίησης καθώς και τα νέα προγράμματα εκπαίδευσης που είναι διαθέσιμα μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπο του ICEEFT: [www.iceeft.com/what-is-eft/](http://www.iceeft.com/what-is-eft/)

Σας ενθαρρύνουμε να επισκεφτείτε τον ιστότοπο για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς αυτές οι αλλαγές μπορούν να ωφελήσουν την πρακτική σας και να υποστηρίξουν την επαγγελματική σας ανάπτυξη.

Βρισκόμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση,  
Η Ομάδα του EFT

### **Συμμετοχή στο 13ο Παιδοψυχιατρικό Συνέδριο**

Η ομάδα του Ελληνικού Δικτύου του EFT συμμετείχε στο **13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχιατρικής Παιδιού και Εφήβου** με θέμα «Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία στη Σύγχρονη Οικογένεια» που διενεργήθηκε 3-5 Νοεμβρίου στο ΠΑΔΑ.

Η ομάδα του EFT συμμετείχε με ένα στρογγυλό τραπέζι με θέμα: «Φροντίζοντας την Καρδιά της Δυναμικής της Οικογένειας: Η Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία Οικογένειας (EFFT)», με την **Κυριακή Πολυχρόνη**, την **Αλεξάνδρα Δημητριάδου** και τον **Νίκο Σπηλιόπουλο**, ενώ τον συντονισμό της συζήτησης είχε η **Ιωάννα Κουκού**.

Οι ομιλητές παρουσίασαν τη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία Οικογένειας (EFFT) ως ένα νέο συστημικό μοντέλο Θεραπείας Οικογένειας, το οποίο εστιάζει στην αναδιάρθρωση των αλληλεπιδράσεων γονέα και παιδιού και στην εδραίωση της αίσθησης ασφάλειας που αποκτάται μέσω αυτών των νέων μοτίβων σύνδεσης.

Παρουσιάστηκε ο τρόπος με τον οποίο ο θεραπευτής EFFT αντιλαμβάνεται τη δύσκολη και μη λειτουργική συμπεριφορά ενός παιδιού μέσα από την προσέγγιση του Δεσμού και καθοδηγεί την οικογένεια σε νέα μοτίβα, όπου οι γονείς γίνονται περισσότερο διαθέσιμοι και ανταποκρίνονται συγκινησιακά στις ανάγκες του παιδιού, συμβάλλοντας έτσι στην ανθεκτικότητα της οικογένειας στις αναπτυξιακές αλλαγές και τις προκλήσεις της ζωής.





## 5ο Pre-Summit Webinar από τις Κυριακή Πολυχρόνη και Marlene Best

168 Ψυχοθεραπευτές από όλον τον κόσμο παρακολούθησαν το **5ο Pre-Summit Webinar** που παρουσίασαν οι **Κυριακή Πολυχρόνη και Marlene Best**. Το θέμα ήταν **“Using attachment longings to access primary emotion in Stage 1”**

Τα σεμινάρια αυτά διοργανώνονται στο πλαίσιο του παγκόσμιου **EFT Summit 2024** και τα έσοδά τους δίνουν την ευκαιρία να συμμετέχουν οικονομικά ευάλωτες ομάδες με εκπτώσεις και υποτροφίες.



## Συμμετοχή της Κοινότητας στο Webinar "Εμβαθύνοντας στο 2ο Στάδιο του EFT" από το Κέντρο EFT Βελγίου

Στις 14 και 28 Νοέμβρη πραγματοποιήθηκε το Webinar «Εμβαθύνοντας στο 2ο Στάδιο» από το **EFT ΒΕΛΓΙΟΥ** με εκπαιδευτές τον **Jeff Sloodmaeckers** και τη **Marlene Best**. Η συμμετοχή του Ελληνικού Δικτύου ήταν σημαντική καθώς το παρακολούθησαν 10 θεραπευτές.

### 2 σε 1: ΕΜΒΑΘΥΝΟΝΤΑΣ ΣΤΟ 2<sup>ο</sup> ΣΤΑΔΙΟ ΤΟΥ EFT

**Δουλεύοντας με το EFT (Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία) στο 2<sup>ο</sup> Στάδιο, σε δύο συνεδρίες με απαιτητικά ζευγάρια.**

**EFT Belgium**

Θα δείτε στην πράξη διορθωτικές συγκινησιακές εμπειρίες που βασίζονται σε τεκμηριωμένες παρεμβάσεις.  
Θα μάθετε πως να συντονίζετε με ακρίβεια τις παρεμβάσεις στο 2<sup>ο</sup> Στάδιο για να δημιουργούνται συμβάντα αλλαγής και σύνδεσης.

Ο Jef Sloodmaeckers δουλεύοντας με απαιτητικά ζευγάρια παρουσιάζει την Επανασύνδεση του Αποσυρόμενου και το Μαλάκωμα του Επιδιώκτη σε δύο συνεδρίες, τις οποίες μετά συζητά και επανεξετάζει με την Marlene Best - ερωτήσεις ευπρόσδεκτες.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ:**  
E: [info@eft.net.gr](mailto:info@eft.net.gr)  
T: 210-6898031

**Πότε: ONLINE**  
3:00μμ-7:00μμ (8:00pm-12 noon ET)  
Τρίτη 14/11/2023, Επανασύνδεση Αποσυρόμενου  
Τρίτη 28/11/2023, Μαλάκωμα Επιδιώκτη

**Γλώσσα:**  
Συζήτηση και Εκπαίδευση στα Αγγλικά  
Βίντεο στα Ολλανδικά με Αγγλικούς υπότιτλους

Με τους EFT Εκπαιδευτές:  
Jef Sloodmaeckers & Marlene Best

#### Διαδικτυακή Εκπαίδευση στο EFIT

Στο πλαίσιο της επέκτασης της δυνατότητας πιστοποίησης στο EFIT σύμφωνα με τις νέες εξελίξεις στην ICEEFT, θα έχουμε κοντά μας τη **Lorrie Brubacher, EFT Trainer**, για ένα νέο τετραήμερο διαδικτυακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, το **EFIT Essentials**, στις **6-7 και 20-21 Απριλίου**, με στόχο την εκπαίδευση στο EFIT.

Σύντομα θα είμαστε σε θέση να ανακοινώσουμε περισσότερες πληροφορίες.



#### Externship

Ο νέος κύκλος εκπαίδευσης **Externship 2024** θα υλοποιηθεί διά ζώσης στις **20-21 και 27-28 Ιανουαρίου 2024**. Η εκπαίδευση πραγματοποιείται από την **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer και την **Ιωάννα Κουκού**, EFT Supervisor.

#### Core Skills

Το δεύτερο διήμερο του νέου κύκλου εκπαίδευσης **Core Skills 2023-2024** έχει προγραμματιστεί για τις **10 και 11 Φεβρουαρίου 2024** **δια ζώσης**. Η εκπαίδευση πραγματοποιείται από την **Κυριακή Πολυχρόνη**, EFT Trainer μαζί με τις **Elena Krasteva** (Βουλγαρία), Εκπαιδευόμενη Εκπαιδύτρια EFT και **Αναστασία Βλαχογεωργάκη**, Εκπαιδευόμενη Επόπτρια EFT και βοηθούς εκπαίδευσης τις **Μαρία Αλεξιάδου**, **Μάρθα Κουτσογιαννούλη** και **Στεφανία Τέκου**.



## Ενδυνάμωση Δεξιοτήτων Εκπαιδευόμενων EFT

Συνεχίζεται η ομάδα Ενδυνάμωσης σε μηνιαία βάση, με την συμμετοχή θεραπευτών που βρίσκονται στην διαδικασία εκπαίδευσής τους, με στόχο την ανταλλαγή προβληματισμών, αποριών και γενικότερα την επαφή με τους συνεκπαιδευμένους και το μοντέλο του EFT. Η ομάδα συντονίζεται από την **Αναστασία Βλαχογεωργάκη**, Εκπαιδευόμενη Επόπτρια και βοηθό την **Αφροδίτη Ραλλάτου**, Ψυχολόγο-Ψυχοθεραπεύτρια.

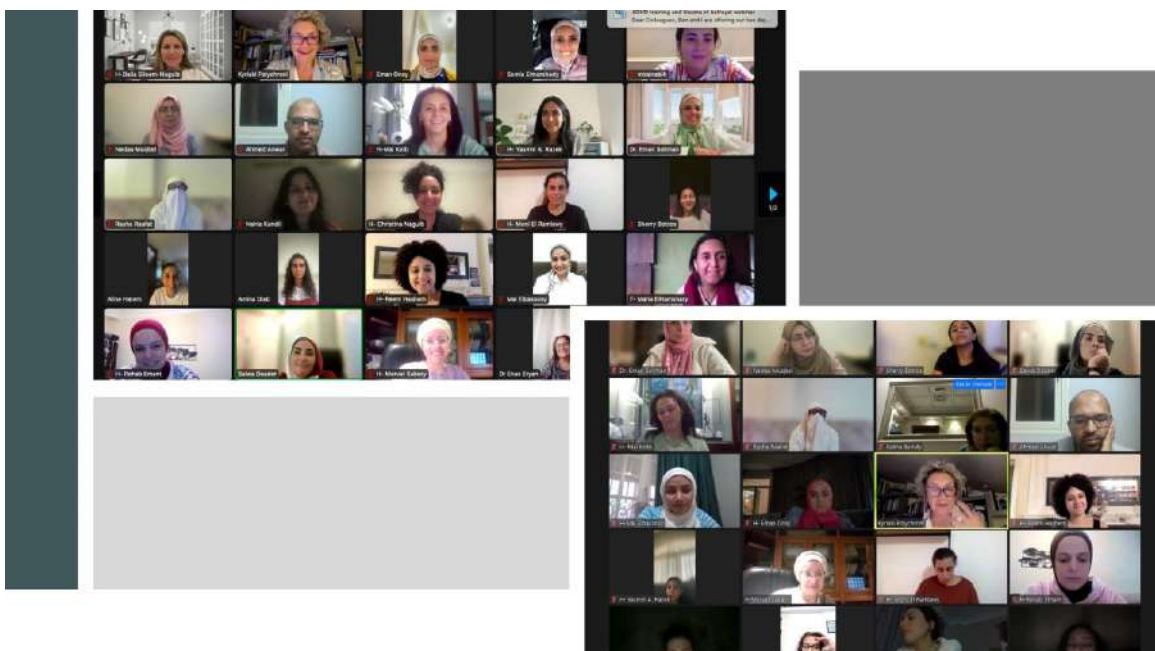
## Ομάδα Εποπτείας

Συνεχίζονται με αμείωτο ενδιαφέρον και συμμετοχή οι Ομάδες Εποπτείας για τους εκπαιδευόμενους στο EFT, οι οποίοι ενδιαφέρονται να προχωρήσουν σε επίσημη πιστοποίηση από το ICEEFT ως EFT θεραπευτές. Σε μηνιαίες τακτικές, δια ζώσης και online, συναντήσεις, και σε ένα κλίμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης, οι εποπτευόμενοι θεραπευτές παρουσιάζουν τη δουλειά τους με ζευγάρια και μοιράζονται δυσκολίες, ματαιώσεις και επιτεύγματα σε ό,τι αφορά τη θεραπευτική πρακτική τους στο EFT. Τις ομάδες συντονίζουν η **Κυριακή Πολυχρόνη**, η **Ιωάννα Κουκού** με βοηθό την **Ιωάννα Κυρίτση**, και η **Αλεξάνδρα Δημητριάδου** με βοηθό την **Αναστασία Βλαχογεωργάκη**.

## Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες στο Εξωτερικό

### Αίγυπτος

Σε συνεργασία με την **EGYCEFT**, πραγματοποιήθηκε στα μέσα Νοεμβρίου η τετραήμερη διαδικτυακή εκπαίδευση **Core Skills** με εκπαιδύτρια την **Κυριακή Πολυχρόνη**. Στην εκπαίδευση συμμετείχαν 30 ειδικοί ψυχικής υγείας από την Αίγυπτο, που συνδέθηκαν και συν-δημιούργησαν μέσα σε μια ζεστή και ανθρώπινη ατμόσφαιρα.





## Πορτογαλία

Στη **Λισαβώνα** πραγματοποιήθηκε από την **Κυριακή Πολυχρόνη** το 1ο διήμερο **Core Skills 2023-2024** με βοηθούς τους **Ana Paula Apolonia, Mariana Simoes, Fabio Medina, Nair Malheiros, Joana Tinoco** και **Manuel Soares**.

Για πρώτη φορά οργανώθηκε εκπαίδευση στη **Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία Οικογένειας - EFFT** - με εκπαιδευτρια την **Κυριακή Πολυχρόνη** και τη συμμετοχή 25 Ψυχοθεραπευτών.



## Σερβία

Στο Βελιγράδι πραγματοποιήθηκε το 1ο διήμερο **Core Skills 2023-2024** το οποίο λόγω της μεγάλης συμμετοχής ειδικών έγινε σε δύο ομάδες στις 27-28 και 29-30 Οκτωβρίου αντίστοιχα, με Εκπαιδευτρια την **Κυριακή Πολυχρόνη** Συνεκπαιδευτή τον **Bojan Vukovic** EFT Trainer-in-Training, και βοηθό εκπαίδευσης την **Una Vitasovic**.

### Ο EFT Κύκλος Αλληλεπίδρασης “Μέσα και Ανάμεσα”

Scott R. Woolley Ph.D. ©



\*IWM: Inner Working Model (J.Bowlby)

## Η Εργαλειοθήκη του Θεραπευτή

### Αναπαραστάσεις: «Όχι δεν θα το κάνουμε!!»

Sandra Taylor, Ph.D., MBACP (Accred) EFT Therapist, Supervisor & Trainer Joint Head of British EFT Centre (BEFT) Director of AcRE EFT Training Ltd. - ICEEFT Community News issue 51

Μετάφραση: Ιωάννα Κυρίτση

Οι αναπαραστάσεις αποτελούν έναν εξαιρετικό τρόπο δημιουργίας αλλαγής στο EFT. Δημιουργούν ένα στιγμιαίο οικείο χώρο μοιράσματος που οδηγεί σε κάτι καινούργιο. Κάθε μία από αυτές μπορεί να αποτελέσει μια επανορθωτική συγκινησιακή εμπειρία σε ένα ευρύ φάσμα, από ένα μικρό βήμα έως ένα τεράστιο άλμα. Είναι τόσο σημαντικές που ενσωματώνονται σε κάθε EFT τάνγκο που «χορεύουμε» με τους θεραπευόμενους μας.

Αλλά τι συμβαίνει όταν εκείνοι μας αρνούνται να το κάνουν αυτό; Τότε το κόβουμε σε μικρότερα κομμάτια.

Για παράδειγμα η Μαίρη είναι μια γυναίκα μεικτής φυλετικής καταγωγής παν σεξουαλ και @ σύντροφός της Πατ είναι λευκό πανσεξουαλ μη δυαδικό άτομο. Η Μαίρη βρίσκει την ιδέα της πραγματοποίησης αναπαράστασης ανυπόφορα αγχωτική.

Πηγαίνουμε από το: «Μπορείς να πεις στο Πατ πόσο το νοιάζεσαι» σε «Μπορείς να πεις του Πατ πόσο ευάλωτη θα ένιωθες αν του έλεγες πόσο το αγαπάς», και ίσως ακόμη και σε «Μπορείς να πεις στο Πατ πόσο δύσκολο είναι να γυρίσεις και να του μιλήσεις απευθείας;» Μπορούμε επίσης να ζητήσουμε την στήριξη του συντρόφου, για παράδειγμα:

- «Μπορείς να ρωτήσεις το Πατ πως είναι να σε ακούει να μιλάς γι' αυτό μαζί μου;»
- «Μπορείς απλώς να γυρίσεις και να κοιτάξεις το Πατ; Πως σου φαίνεται το Πατ;»... «Σωστά το Πατ φαίνεται ότι θέλει να σε ακούσει, μπορείς να το δεχτείς; Όποτε θέλει να σε ακούσει... Οπότε μπορείς να πεις στο Πατ πόσο σημαντικό είναι για σένα γνωρίζοντας ότι θέλει να σε ακούσει;»

Πολλοί από τους θεραπευόμενους μας μας μπορεί να τα καταφέρνουν με ένα από αυτά τα μικρότερα κομμάτια έκφρασης αλλά κατά την εμπειρία μου μερικοί απλά αρνούνται, δεν μπορούν η δεν θέλουν. Τι κάνουμε τότε;

Ως θεραπευτές μπορεί να αισθανθούμε ότι αποτύχαμε. Ότι θα έπρεπε να μπορούμε να το κάνουμε με αρκετά ασφαλή για εκείνους τρόπο ώστε να τα καταφέρνουν. Μπορεί να προσπαθήσουμε να τους πιάσουμε και να τους τραβήξουμε προσπαθώντας να βρούμε ένα τρόπο για να τα καταφέρνουν. Μπορεί να αναρωτηθούμε πως μπορούμε πραγματικά να εφαρμόσουμε το EFT η να προχωρήσουμε αν δεν υπάρχουν αναπαραστάσεις. Μπορεί να σκεφτούμε, «ίσως το EFT δε λειτουργεί με αυτούς τους ανθρώπους» και «τελικά ίσως δεν πρέπει να είμαι θεραπευτής EFT».

Ακόμα και χωρίς τις αναπαραστάσεις όπως τις γνωρίζουμε παραδοσιακά μπορεί να επιτευχθεί σημαντική πρόοδος.

Κάτι που μπορεί να κάνουμε σε αυτή την περίπτωση είναι να διευρύνουμε την έννοια του τι είναι αναπαράσταση. Στην θεραπεία ζεύγους, το βλέπουμε συνήθως όταν κάποιος απευθύνεται στο σύντροφό του και μοιράζεται απευθείας. Στην ατομική θεραπεία EFT το μοίρασμα μπορεί να είναι με το θεραπευτή, με πλευρές του εαυτού, και με σημαντικούς άλλους που δεν είναι παρόντες. Στις δύο τελευταίες περιπτώσεις ενδέχεται να μην ειπωθούν δυνατά ώστε να τ' ακούσει ο θεραπευτής.

Περνώντας αυτό τον διευρυμένο ορισμό της μεθεκτικής αναπαράστασης μπορούμε να αρχίσουμε να διευρύνουμε την αντίληψή μας για το τι είναι μια μεθεκτική αναπαράσταση στην θεραπεία ζεύγους. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει για παράδειγμα έναν σύντροφο που μοιράζεται κάτι καινούργιο με το θεραπευτή με την παρουσία του συντρόφου.

Για την Μαίρη το να αναγνωρίσει μέσα της ότι πραγματικά νοιάζεται για το Πατ είναι τεράστιο, το να το πει δυνατά σε μένα παρουσία του Πατ είναι μόλις εντός του παραθύρου ανοχής της. Χρειάζεται επικύρωση και κατανόηση. Έτσι στην κίνηση τέσσερα του τάνγκο ο θεραπευτής έχει να αναρωτηθεί: «Πως ήταν για την Μαίρη να το πει σε μένα παρουσία του Πατ; Πως ήταν για μένα να το ακούω; Και είναι δυνατόν εκείνη να ακούσει πως ήταν για το Πατ»; Στη συνέχεια στην κίνηση πέντε του τάνγκο ο θεραπευτής χρειάζεται να αναγνωρίσει πλήρως την προσπάθεια όσων έχει κάνει η Μαίρη και να την επικυρώσει.

Είχα ένα ζευγάρι, όπου ο άντρας περνούσε τον πρώτο χρόνο κοιτώντας τον τοίχο μπροστά του κάθε φορά που αγγίζαμε κάποια συναισθήματα και φυσικά αυτό συνέβαινε συχνά. Απλά κοίταζε εκεί και άκουγε και μιλούσε, γνωρίζοντας ότι η σύντροφος του και εγώ ήμασταν παρούσες. Ήταν το όριο της ανοχής του. Το έκανε όμως, και λίγο-λίγο, αυτές οι μικρές συνδετικές αναπαραστάσεις έκαναν τη διαφορά και σταδιακά μπορούσε να αρχίσει να εκφράζεται με ευαλωτότητα κοιτώντας τη γυναίκα του.

Φυσικά, συνήθως δεν είναι τόσο ακραίο, και μπορούμε να εργαστούμε με ήρεμο τρόπο με την παραδοσιακή αναπαράσταση μεταξύ των συντρόφων, με τρόπο που να ταιριάζει σε αυτούς, ενώ επίσης, επικυρώνοντας όλη την δουλειά που έχει γίνει μέχρι εκεί, μπορούμε να αξιοποιήσουμε μια ευρύτερη οπτική, η οποία επίσης μπορεί να θεωρηθεί ως αναπαράσταση.

Μερικά παραδείγματα:

- «Μπορείς να πεις στο Πατ λίγα περισσότερα γι' αυτό» αυτό λέγεται στη φυσική ροή της συζήτησης χωρίς να κάνουμε μεγάλο θέμα για το γύρισμα και μοίρασμα που μπορεί να οδηγήσει σε αίσθηση μεγάλης ευαλωτότητας και άρνηση. Δεν θα επιτείνουμε τα συναισθήματά της Μαίρης, αλλά δεν υπάρχει ανάγκη, αφού ήδη βρίσκεται στο μέγιστο συναισθηματικό της όριο.
- «Αν μπορούσες να στραφείς και να του πεις γι' αυτό, τι θα ήθελες να του πεις»; Αυτό είναι πολύ λιγότερο ευάλωτο από το να στραφείς και να του πει αλλά έρχεται πιο κοντά καθώς αλλάζει από το: «αυτό που μόλις συνειδητοποίησα είναι πόσο πολύ νοιάζεται για μένα το Πατ» σε «μόλις κατάλαβα πόσο πολύ νοιάζεσαι για μένα».
- «Μπορείς να στραφείς στο Πατ χωρίς να το κοιτάς, θα μπορούσες τότε να του πεις»... Πιθανά ένα ακόμη βήμα πιο κοντά.
- «Θα βοηθούσε αν το Πατ δεν ήταν στραμμένο προς εσένα ενώ του μιλάς αλλά εσύ το κοιτάζεις»; Και ένα ακόμα βήμα.

Δουλεύοντας συνεργατικά μαζί τους προχωρώντας με μικρά βήματα αντί μιας παραδοσιακής αναπαράστασης μπορεί να βοηθήσει στην εδραίωση της εμπιστοσύνης τόσο μεταξύ του θεραπευτή και του ζευγαριού όσο και μεταξύ των ίδιων των συντρόφων.

Η ύπαρξη ενός εύρους από πιθανά μικρότερα τμήματα που βοηθούν στα προχώρημα αντί της παραδοσιακής μορφής αναπαράστασης μπορεί επίσης να μας υποστηρίξει, ως θεραπευτές, να προσαρμόζουμε την προσέγγιση μας καθώς αλλάζουν οι πελάτες μας, χωρίς να μένουμε σε υποθέσεις ότι δεν θα κάνουν ποτέ αναπαραστάσεις.

Ενώ η παραδοσιακή μορφή αναπαράστασης στην θεραπεία ζεύγους είναι πολύ σημαντική, δεν είναι απολύτως απαραίτητη. Η υιοθέτηση μιας ευρύτερης οπτικής για το τι είναι μια αναπαράσταση υποστηρίζει την δυνατότητα μας να δούμε το ενδεχόμενο μεγαλείο σε μερικά μικρά, φαινομενικά ασήμαντα βήματα που κάνουν οι άνθρωποι ο ένας προς τον άλλο.

Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να χαλαρώσουμε και να συντονιστούμε με το που βρίσκονται οι σύντροφοι και πως χρειάζεται να εργαστούν, και όχι στο που νομίζουμε ότι πρέπει να είναι και πως πρέπει να το κάνουν. Η ειρωνεία είναι, όπως πάντα, ότι, όταν παραμένουμε με κάποιον εκεί που είναι, αυτός προχωράει και χρειάζεται να προχωρήσουμε κι εμείς μαζί του.

## Το Ελληνικό Δίκτυο και το ICEEFT

### Ξεκίνησαν οι ανανεώσεις για το 2024!

#### Τι είναι το Ελληνικό Δίκτυο EFT και πως μπορώ να γίνω μέλος του;

Η κοινότητα των μελών του Ελληνικού Δικτύου για την Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία (EFT Greek Network) απαρτίζεται από ειδικούς ψυχικής υγείας κυρίως από την Ελλάδα, που έχουν ολοκληρώσει τουλάχιστον ένα EFT Externship, είτε στην Ελλάδα είτε στο εξωτερικό.

#### Η εγγραφή σας στο Ελληνικό Δίκτυο EFT σας προσφέρει:

- Αποκλειστική διαδικτυακή σύνδεση με τους άλλους ειδικούς που έχουν εκπαιδευτεί στο θεραπευτικό μοντέλο EFT και ενδιαφέρονται για τις εφαρμογές του – EFCT, EFIT & EFFT .
- Καταχώρηση στον ειδικό κατάλογο στην ιστοσελίδα του EFT Greek Network ως Θεραπευτής με εκπαίδευση στο EFT.
- Αυτόματη εγγραφή ως μέλους στο «ICEEFT» – το Διεθνές Κέντρο Ποιότητας στη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία, EFT.

#### Η αυτόματη εγγραφή σας στο ICEEFT συμπεριλαμβάνει:

- i. ICEEFT Newsletter – ένα ενημερωτικό δελτίο (4 φορές το χρόνο) το οποίο εμπεριέχει άρθρα των διεθνώς αναγνωρισμένων εκπαιδευτών στο EFT .
- ii. Συμμετοχή στο ICEEFT Listserve όπου οι ειδικοί-μέλη από όλο τον κόσμο αλληλοενημερώνονται καθημερινά για εξελίξεις στο EFT–ένα forum ανταλλαγής εμπειριών (θετικών και δυσκολιών) σχετικά με κύρια σύγχρονα θέματα στην εφαρμογή του EFT.
- iii. Καταχώρηση στον επίσημο κατάλογο μελών στην ιστοσελίδα της ICEEFT ως Θεραπευτής με εκπαίδευση στο EFT: σύνδεση και ανταλλαγή με θεραπευτές σε άλλες χώρες παγκοσμίως .
- iv. Έκπτωση από 15% και άνω στην αγορά όλων των εκπαιδευτικών DVD, βιβλίων, κλπ. της ICEEFT και στην εγγραφή συνεδρίων, εκπαιδεύσεων, κ.λπ. στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.
- v. Συμμετοχή στην αποκλειστική σελίδα μελών του ICEEFT με υλικό και forums, και πρόσβαση στα “Trainer Talk–Answering Your Questions About EFT”, δωρεάν webinar που διοργανώνει η Δρ. Rebecca Jorgensen.

Εάν έχετε ολοκληρώσει το Externship και ενδιαφέρεστε να γίνετε μέλος του Δικτύου παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στο [info@eft.net.gr](mailto:info@eft.net.gr)

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας. Καλωσορίζουμε την δική σας ανατροφοδότηση για το Newsletter και τις ιδέες σας για την ανάπτυξή του.

Θα χαρούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας.  
Καλή Χρονιά!

Με εκτίμηση,  
Ιωάννα Κυρίτση, MSc, Ψυχοθεραπεύτρια  
Υπεύθυνη Newsletter EFT Greek Network

**EFT Greek Network**

Τηλ: 210-6898031 E-mail: [info@eft.net.gr](mailto:info@eft.net.gr)

Website: [www.eft.net.gr](http://www.eft.net.gr)